

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 28–36.
2. Артемьев, В.П. Дозирование физической нагрузки для развития общей выносливости / В.П. Артемьев: матер. науч.-техн. конф., посвящённой 30-летию института. Часть 2- Брест: Университет, 1996. – С. 192–193.
3. Артемьев, В.П. Физическая нагрузка с использованием ходьбы как обязательный компонент учебных занятий по физическому воспитанию / В.П. Артемьев, Э.А. Мойсейчик, В.В. Шутов. – Вестник БГТУ. Гуманитарные науки. – Брест: Университет, 2001. – №6 (12). – С. 85–86.
4. Артемьев, В.П. Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья, физического развития и работоспособности студентов: методические рекомендации / В.П. Артемьев, Э.А. Мойсейчик, В.В. Шутов – Брест: БГТУ, 2004. – С. 13–14.
5. Бальсевич, В.К. Что необходимо знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями / В.К. Бальсевич. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 53.
6. Зациорский, В.М. Воспитание выносливости / В.М.Зациорский. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 209–211.
7. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-методическое пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Мн.: 2004. – 212 с.
8. Качанов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Качанов. – Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт». – № 5. – М.: Знание, 1990.
9. Кудрицкий, В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2001. – С. 8–20.
10. Кудрицкий, В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. – С. 3–4.
11. Коц, Я.М. Физиологические основы выносливости. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 304.
12. Мотылянская, Р.Е. Здоровье, движение, возраст / Р.Е. Мотылянская, В.К. Велитченко, Э.Я. Каплан, В.Н. Артомонов. – М., 1990.
13. Ухов, В.В. Ходить надо умеючи / В.В. Ухов. – Л.: Лениздат, 1985. – С. 24.
14. Физическая культура: учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) / Сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев [и др.] – Мн.: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

Материал поступил в редакцию 10.10.09

ARTEMYEV V.P., KUDRICKIJ Y.V. Reaction organism of the students on dynamic physical loading on the basis of test Ruffe

One of effective techniques of definition of serviceability engaged by physical culture and sports is the test Ruffe.

She is based on definition of frequency of intimate reduction in rest and after measured of physical loading.

The given technique is widely used in practice of preparation of the sportsmen, students and schoolboys engaged in various kinds of physical culture. She is applied and in the improving purposes to definition portability organism after physical loadings.

УДК 796

Крыловский О.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БОКСА С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗОВ

Введение. В последнее время значительно сократилась физическая активность студентов, что в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей. Интеллектуальный труд без физического отрицательно сказывается на работоспособности организма. Без соответствующей двигательной активности значительно снижается уровень физической подготовленности студентов. В настоящее время в вузах нашей страны число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65–68 % от общего числа занимающихся [1]. Эти неприятные тенденции вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов. На данный момент усилия медицинской науки и здравоохранения, направленные на поиск более совершенных методов диагностики и лечения, не привели к существенному улучшению психофизического состояния молодежи. По мнению специалистов, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения физического состояния является внедрение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни [1]. Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессионально-прикладной физической подготовки специалистов в высших учебных заведениях и направлено оно на укрепление здо-

ровья студентов и их подготовку к высокопроизводительной профессиональной деятельности. Однако, как было сказано выше, большинство студентов имеют низкий уровень психофизического состояния. Возникает необходимость принятия мер, направленных на улучшение физического состояния и физической подготовленности молодежи. Для решения этих задач нужно искать новые, более совершенные формы и методы организации учебных занятий, а также выявление неиспользованных возможностей.

В неспециализированных вузах студенты I–IV курсов занимаются физической культурой на учебных занятиях согласно рабочей программе по физическому воспитанию два раза в неделю. Как вариант им предлагается заниматься определенным видом спорта здесь же в вузе в спортивной секции под руководством тренеров-преподавателей.

Автором был предложен в качестве такого вида спорта бокс. Боксом может заниматься любой человек, не имеющий противопоказаний для занятий этим видом спорта. Следует заметить, что людей, не способных к боксу, нет. В числе боксеров международного уровня встречаются быстрые и относительно медленные, высокие и маленькие, мускулистые и субтильные. В боксе недостаток одних физических качеств и антропометрических параметров может с успехом компенсироваться другими. Бокс является вполне доступным видом спорта, так как не предполагает каких-либо ограничений касательно первоначальных возможностей занимающихся. Тем не ме-

Крыловский Олег Васильевич, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

нее, этот вид спорта является эффективным средством разноскоронного физического развития и физической подготовленности [2, 3]. Боксеры имеют пропорциональное телосложение с развитой мускулатурой. Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества, в особенности, быстрота, скоростно-силовые качества, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции [4]. Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи [4, 5].

Для проведения исследования в качестве экспериментальной группы (ЭГ) из числа студентов основного отделения в возрасте от 17 до 20 лет были набраны 20 человек, желающих заниматься боксом. Контрольная группа (КГ) состояла из студентов того же возраста и в таком же количестве и качестве (основное учебное отделение).

В течение эксперимента студенты КГ занимались физической культурой согласно рабочей программе по физическому воспитанию, а студенты ЭГ – в спортивной секции бокса. Причем в ЭГ были набраны студенты, ранее никогда не занимавшиеся этим видом спорта. Количество учебных часов в период исследования, которое проводилось в течение одного учебного года, было одинаковым – 140 в каждой группе (согласно Типовой учебной программе для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от 14 апреля 2008 года, и рабочей программе по физическому воспитанию УО «Брестский государственный технический университет»).

Для ЭГ было разработано планирование учебно-тренировочного процесса, а именно: годовой учебный план, рабочие планы по месяцам и конспекты занятий. В годовом учебном плане было отражено содержание учебно-тренировочной работы спортивной секции бокса, приведены темы теоретических занятий, разделы практического материала и количество учебных часов для тем и разделов.

В рамках теоретического раздела в обеих группах было проведено по 6 часов лекций. Причем в ЭГ теоретические занятия проводились как по предмету «Физическая культура», так и по избранному виду спорта – боксу:

Тема 1: «Физическая культура как основа здорового образа жизни студентов».

Тема 2: «История возникновения и развития бокса».

Тема 3: «Основы правил соревнований по боксу».

На каждую тему было отведено по 2 учебных часа.

Практический раздел включал 134 часа и делился на три подраздела: методико-практический, учебно-тренировочный и контрольный.

Методико-практический подраздел направлен на освоение методики подбора физических упражнений, составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия, формирование умения осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и само страховку, освоение навыков судейства соревнований. Отдельное внимание было уделено организационно-методическим приемам обучения и тренировки, среди которых необходимо выделить главные:

- 1) групповое усвоение приема под общую команду тренера в одношереножном строю (без партнера);
- 2) групповое усвоение приема под общую команду тренера в двухшереножном строю (с партнером);
- 3) самостоятельное усвоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- 4) условный бой с ограниченным и конкретным узким заданием действиям партнеров;
- 5) условный бой с широко поставленными технико-тактическими задачами;
- 6) вольный бой (бой без ограничений действий партнеров).

Методико-практический подраздел состоит из 6 учебных часов (4 часа в первом семестре и 2 – во втором).

Учебно-тренировочный подраздел, включающий 112 часов, направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, освоение технических действий, подготовку студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Содержание учебно-тренировочного подраздела включало технику бокса (боевая стойка, передвижение по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары, серии ударов и защиты от них), тактику боя (наступательные и оборонительные действия, условия боя на различных дистанциях, тактическую организацию боя) и упражнения, направленные на освоение этой техники и тактики (общеразвивающие, спортивно-вспомогательные, специальные, в том числе имитационные, упражнения с боксерскими снарядами, боевые упражнения с партнером).

Учебно-тренировочный подраздел структурно состоял из шести тем, каждая из которых имела несколько подтем:

1. Основные положения боксера.
 - 1.1. Боевое положение кулака.
 - 1.2. Боевая стойка.
 - 1.3. Передвижения боксера по рингу.
 - 1.4. Боевые дистанции: дальняя, средняя, ближняя.
 - 1.5. Общие сведения об атакующих ударах, защитах и контрударах.
 2. Прямые удары.
 - 2.1. Атаки прямыми ударами левой и правой рукой в голову и корпус.
 - 2.2. Защита от прямых ударов: подставкой, уклоном, отбивом и уходом.
 - 2.3. Прямые контрудары в соединении с защитой: подставкой, уклоном, отбивом и уходом от прямых атакующих ударов.
 - 2.4. Атаки и контратаки двойными прямыми ударами.
 3. Боковые удары.
 - 3.1. Атаки боковыми ударами левой и правой рукой в голову и корпус.
 - 3.2. Защита от боковых ударов: подставкой, уклоном, нырком, уходом.
 - 3.3. Прямые и боковые контрудары в соединении с защитой: подставкой, нырком, уклоном и уходом от боковых атакующих ударов.
 - 3.4. Атаки и контратаки из комбинаций двойных прямых и боковых ударов.
 4. Удары снизу.
 - 4.1. Атаки ударами снизу левой и правой рукой в голову и корпус.
 - 4.2. Защита от ударов снизу: подставкой и уходом.
 - 4.3. Применение различных контрударов в соединении с защитой: подставкой и уходом от атакующих ударов снизу.
 - 4.4. Атаки и контратаки сериями различных ударов.
 5. Бой на различных дистанциях.
 - 5.1. Ведение боя на дальней дистанции: нанесение прямых и боковых ударов с шагом вперед различной силы в зависимости от тактического замысла; особенности защиты от этих ударов и проведение контрударов; изучение приемов маневрирования для сохранения дальней дистанции.
 - 5.2. Ведение боя на средней дистанции: особенности сближения, атак, защиты и контратак; удержание дистанции и выход из нее.
 - 5.3. Ближний бой: вхождение в ближний бой, ведение боя и выход из него.
 6. Подготовка к состязаниям.
 - 6.1. Обучение начинающих боксеров готовиться к состязаниям.
 - 6.2. Совершенствование усвоенных технических приемов.
 - 6.3. Выработка умения пользоваться в вольном бою усвоенным комплексом технических приемов, сочетать отдельные виды защит и ударов в атаках и контратаках.
- Техника бокса, как совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических учебно-тренировочных и тренировочных занятий становятся устойчивыми боевыми навыками боксера, и боевая тактика, как искусство ведения боя на ринге и рациональное использование боевых средств, находятся в прямой зависимости друг от друга. Чем богаче техника боксера, тем разнообразнее его тактика. Тактика, в свою очередь, влияет на формирование его технического мастерства. Овладеть же техникой и тактикой бокса может только человек, разносторонне физически подготовленный. Поэтому значительное внимание в процессе исследования было уделено развитию двигательных качеств.

В процессе освоения технико-тактического арсенала использовались общеразвивающие, спортивно-вспомогательные и специальные упражнения, что составляло основу общей и специальной физической подготовки.

Физическая подготовка, как процесс развития двигательных качеств, неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Общая физическая подготовка (ОФП) боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей: общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. ОФП в комплексе развивает физические качества в сочетании с формированием двигательных умений и навыков. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции. Под влиянием ОФП улучшается здоровье, организм становится совершеннее. Занимающиеся лучше воспринимают тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливаются и достигают высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевают техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Для ОФП используются общеразвивающие и спортивно-вспомогательные упражнения. К первым относятся упражнения, которые содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Вторые должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в боксе: толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, бой «с тенью», упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, насыпной груше, настенной подушке, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В течение учебного года виды физической подготовки должны сочетаться между собой. При включении специальной физической подготовки должна оставаться (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. Следует отметить, что среди упражнений СФП в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение. Каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, а регулярное нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости.

На контрольный подраздел, который был предназначен для приема нормативов по ОФП (тестовых заданий), было отведено 16 часов (по 8 в начале первого семестра и в конце второго). В течение этого времени были проведены контрольные срезы, определяющие уровень физической подготовленности студентов в обеих группах. С этой целью использовались стандартные тесты, разработанные и применяемые на кафедре физического воспитания и спорта БрГТУ в качестве контрольных нормативов для сдачи зачета по физической культуре: бег 1000 м, бег 30 метров с низкого старта, прыжки в длину с места и подтягивание на перекладине. Прием тестовых заданий проводился с обеими группами в одинаковых условиях: на одних и тех же спортивных площадках, с использованием идентичного инвентаря и оборудования, примерно при одинаковых погодных условиях и освещенности.

Для обработки полученной числовой информации были использованы методы математической статистики. С целью группировки наблюдаемых данные были разделены на ряд интервалов. Далее при помощи стандартных формул поэтапно были рассчитаны среднее арифметическое (\bar{x}), среднее квадратическое отклонение (σ) и стандартное отклонение (s - стандарт, несмещенная оценка среднее квадратического отклонения случайной величины x относительно ее математического ожидания). Следующим этапом был расчет достоверности среднего арифметического (t), при вычислении которого среднее арифметическое делится на свою ошибку – стандартное отклонение. В результате расчетов оказалось, что достоверность выводов составила более 95 %. При этом уровень существенности $P < 0,05$.

Для удобства восприятия динамика результатов в начале и в конце учебного года автором была отражена в следующей таблице.

Таблица. Сравнительный анализ результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах

№ п/п	Тестовые задания	Динамика, %	
		КГ	ЭГ
1.	Бег 1000 м	+0,34	+5,40
2.	Бег 30 м с низкого старта	+1,58	+6,20
3.	Прыжки в длину с места	+0,18	+5,22
4.	Подтягивание в висе на перекладине	+7,08	+59,59

Из данных таблицы следует, что динамика в обеих группах положительная, но наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдается в ЭГ, особенно в последнем упражнении, определяющем силовую выносливость.

Заключение. По результатам экспериментального исследования представляется возможным сделать вывод о преимуществе использования средств бокса с целью совершенствования физической подготовки студентов неспециализированных вузов по сравнению со стандартными учебными занятиями по физическому воспитанию согласно учебной программе.

Выигрышное положение бокса относительно других видов спорта для этих целей состоит, во-первых, в комплексном развитии двигательных качеств. Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста – высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми. Во-вторых, воспитание двигательных качеств в боксе взаимосвязано и взаимозависимо. Например, развитие координационных способностей в этом виде спорта нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
2. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.
3. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.
4. Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 224 с.
5. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.

Материал поступил в редакцию 06.11.09

KRYLOVSKIY O.V. Use of means of boxing with the purpose of perfection physical preparation of the students the not specialized high schools

In article the question of physical readiness of students of universities is considered. The idea of use of means of boxing for perfection of physical preparation of students. It was found out, that at students of experimental group of physical readiness have raised more than at students of control group. It is possible to draw a conclusion on advantage of use of means of boxing for the purpose of perfection of physical preparation of students of universities after comparison with standard on physical training according to the curriculum.